നാരദപുരാണമ്- പൂർവാർധഃ/അധ്യായഃ 44

< നാരദപുരാണമ്- പൂർവാർധഃ

ഭരദ്വാജ ഉവാച ..

അസ്മാല്ലോകാത്പരോ ലോകഃ ശ്രൂയതേ നോപലഭ്യതേ ..

തമഹം ജ്ഞാതുമിച്ഛാമി തദ്ഭവാന്വക്തുമർഹതി .. 44-1 ..

ഭൃഗുരുവാച ..

ഉത്തരേ ഹിമവത്പാർശ്വേ പുണ്യേ സർവഗുണാന്വിതേ ..

പുണ്യഃ ക്ഷേമ്യശ്ച കാമ്യശ്ച സ പരോ ലോക ഉച്യതേ .. 44-2 ..

തത്ര ഹ്യപാപകർമാണഃ ശുചയോഽത്യംതനിർമലാഃ ..

ലോഭമോഹപരിത്യക്താ മാനവാ നിരുപദ്രവാഃ .. 44-3 ..

സ സ്വർഗസദൃശോ ദേശഃ തത്ര ഹ്യുക്താഃ ശുഭാ ഗുണാഃ ..

കാലേ മൃത്യുഃ പ്രഭവതി സ്പൃശംതി വ്യാധയോ ന ച .. 44-4 ..

ന ലോഭഃ പരദാരേഷു സ്വദാരനിരതോ ജനഃ ..

നാന്യോ ഹി വധ്യതേ തത്ര ദ്രവ്യേഷു ച ന വിസ്മയഃ .. 44-5 ..

പരോ ഹ്യധർമോ നൈവാസ്തി സംദേഹോ നാപി ജായതേ ..

കൃതസ്യ തു ഫലം തത്ര പ്രത്യക്ഷമുപലഭ്യതേ .. 44-6 ..

യാനാസനാശനോപേതാ പ്രസാദഭവനാശ്രയാഃ ..

സർവകാമൈർവൃതാഃ കേചിദ്ധേമാഭരണഭൂഷിതാഃ .. 44-7 ..

പ്രാണധാരണമാത്രം തു കേഷാംചിദുപപദ്യതേ ..

ശ്രമേണ മഹതാ കേചിത്കുർവംതി പ്രാണധാരണമ് .. 44-8 ..

ഇഹ ധർമപരാഃ കേചിത്കേചിന്നൈഷ്കൃതികാ നരാഃ ..

സുഖിതാ ദുഃഖിതാഃ കേചിന്നിർധനാ ധനിനോ പരേ .. 44-9 ..

ഇഹ ശ്രമോ ഭയം മോഹഃ ക്ഷുധാ തീവ്രാ ച ജായതേ ..

ലോഭശ്ചാർഥകൃതോ തൃണാം യേന മുഹ്യംത്യപംഡിതാഃ .. 44-10 ..

യസ്തദ്വേദോ ഭയം പ്രാജ്ഞഃ പാപ്മനാ ന സ ലിപ്യതേ ..

സോപധേ നികൃതിഃ സ്തേയം പരിവാദോഽഭ്യസൂയതാ .. 44-11 ..

പരോപഘാതോ ഹിംസാ ച പൈശുന്യനൃതം തഥാ ..

ഏതാൻസംസേവതേ യസ്തു തപസ്തസ്യ പ്രഹീയതേ .. 44-12 ..

യസ്ത്വേതാനാചരേദ്വിദ്വാന്ന തപസ്തസ്യ വർദ്ധതേ ..

ഇഹ ചിംതാ ബഹുവിധാ ധർമാധർമസ്യ കർമണഃ .. 44-13 ..

കർമഭൂമിരിയം ലോകേ ഇഹ കൃത്വാ ശുഭാശുഭമ് ..

ശുഭൈഃ ശുഭമവാപ്നോതി തഥാശുഭമഥാന്യഥാ .. 44-14 ..

ഇഹ പ്രജാപതിഃ പൂർവം ദേവാഃ സർഷിഗണാസ്തഥാ ..

ഇഷ്ടേഷ്ടതപസഃ പൂതാ ബ്രഹ്മലോകമുപാശ്രിതാഃ .. 44-15 ..

ഉത്തരഃ പൃഥിവീഭാഗഃ സർവപുണ്യതമഃ ശുഭഃ ..

ഇഹസ്ഥാസ്തത്ര ജായംതേ യേ വൈ പുണ്യകൃതോ ജനാഃ .. 44-16 ..

യദി സത്കാരമിച്ഛംതി തിര്യഗ്യോനിഷു ചാപരേ ..

ക്ഷീണായുഷസ്തഥാ ചാന്യേ നശ്യന്തി പൃഥിവീതലേ .. 44-17 ..

അന്യോന്യഭക്ഷണാസക്താ ലോഭമോഹസമന്വിതാഃ ..

ഇഹൈവ പരിവർത്തന്തേ ന ച യാന്ത്യുത്തരാം ദിശമ് .. 44-18 ..

ഗുരൂനുപാസതേ യേ തു നിയതാ ബ്രഹ്മചാരിണഃ ..

പംഥാനം സർവാലോകാനാം വിജാനംതി മനീഷിണഃ .. 44-19 ..

ഇത്യുക്തോഽയം മയാ ധർമഃ സംക്ഷിപ്തോ ബ്രഹ്മനിർമിതഃ ..

ധർമാധർമൗ ഹി ലോകസ്യ യോ വൈ വേത്തി സ ബുദ്ധിമാൻ .. 44-20 ..

ഭരദ്വാജ ഉവാച .. അധ്യാത്മം നാമ യദിദം പുരുഷസ്യേഹ ചിന്ത്യതേ ..

യദധ്യാത്മം യഥാ ചൈതത്തന്മേ ബ്രൂഹി തപോധന .. 44-21 ..

ഭൃഗുരുവാച ..

അധ്യാത്മമിതി വിപ്രർഷേ യദേതദനുപൃച്ഛസി ..
തദ്വ്യാഖ്യാംസ്യാമി തേ താത ശ്രേയസ്കരതമം സുഖമ് .. 44-22 ..
സൃഷ്ടിപ്രലയസംയുക്തമാചാര്യൈഃ പരിദർശിതമ് ..
യജ്ജ്ഞാത്വാ പുരുഷോ ലോകേ പ്രീതിം സൗഖ്യം ച വിംദതി .. 44-23 ..
ഫലലാഭശ്ച തസ്യ സ്യാത്സർവഭൂതഹിതം ച തത് ..
പൃഥിവീ വായുരാകാശമാപോ ജ്യോതിശ്ച പംചമമ് .. 44-24 ..
മഹാഭൂതാനി ഭൂതാനാം സർവേഷാം പ്രഭവാപ്യയൗ ..
യതഃ സൃഷ്ടാനി തത്രൈവ താനി യാന്തി ലയം പുനഃ .. 44-25 ..
മഹാഭൂതാനി ഭൂതേഭ്യഃ സാഗരസ്യോർമയോ യഥാ ..
പ്രസാര്യ ച യഥാംഗാനി കൂർമഃ സംഹരതേ പുനഃ .. 44-26 ..
തദ്വദ് ഭൂതാനി ഭൂതാത്മാ സൃഷ്ടാനി ഹരതേ പുനഃ ..
മഹാഭൂതാനി പംചൈവ സർവഭൂതേഷു ഭൂതകൃത് .. 44-27 ..
അകരോത്തേഷു വൈ സമ്യക് തം തു ജീവോ ന പശ്യതി ..
ശബ്ദഃ ശ്രോത്രം തഥാ ഖാനി ത്രയമാകാശയോനിജമ് .. 44-28 ..
വായോഃ സ്പർശസ്തഥാ ചേഷ്ടാ ത്വക്ചൈവ ത്രിതയം സ്മൃതമ് ..
രൂപം ചക്ഷുസ്തഥാ പാകസ്ത്രിവിധം തേജ ഉച്യതേ .. 44-29 ..
രസാഃ ക്ലേദശ്ച ജിഹ്വാ ച ത്രയോ ജലഗുണാഃ സ്മൃതാഃ ..
ഘ്രേയം ഘ്രാണം ശരീരം ച ഏതേ ഭൂമിഗുണാസ്ത്രയഃ .. 44-30 ..
മഹാഭൂതാനി പംചൈവ ഷഷ്ടം ച മന ഉച്യതേ ..
ഇന്ദ്രിയാണി മനശ്ചൈവ വിജ്ഞാതാന്യസ്യ ഭാരത .. 44-31 ..
സപ്തമീ ബുദ്ധിരിത്യാഹുഃ ക്ഷേത്രജ്ഞഃ പുനരഷ്ടമഃ ..
ശ്രോത്രം വൈ ശ്രവണാർഥായ സ്പർശനായ ച ത്വക് സ്മൃതാ .. 44-32 ..
രസാദാനായ രസനാ ഗന്ധാദാനായ നാസികാ ..
ചക്ഷുരാലോകനായൈവ സംശയം കുരുതേ മനഃ .. 44-33 ..
ബുദ്ധിരധ്യവസാനായ ക്ഷേത്രജ്ഞഃ സാക്ഷിവത്സ്ഥിതഃ ..

ഉർദ്ധം പാദതലാഭ്യാം യദവാക്ചോദക്ച പശ്യതി .. 44-34 ..



പഞ്ചമഹാഭൂതാനി

ഏതേന സർവമേവേദം വിഭുനാ ച്യാപ്തമന്തരമ് ..
പുരുഷൈരിംദ്രിയാണീഹ വേദിതവ്യാനി കൃത്സ്നശഃ .. 44-35 ..
തമോ രജശ്ച സത്ത്വം ച തേഽപി ഭാവാസ്തദാശ്രിതാഃ ..
ഏതാം ബുദ്ധിം നരോ ബുദ്ധ്വാ ഭൂതാനാഗതിം ഗതിമ് .. 44-36 ..
സമവേക്ഷ്യ ശനൈശ്ചൈവം ലഭതേ ശമമുത്തമമ് ..
ഗുണൈർവിനശ്യതേ ബുദ്ദിർബുദ്ധേരേവേംദ്രിയാണ്യപി .. 44-37 ..
മനഃഷഷ്ടാനി ഭൂതാനി ബുദ്ധ്യഭാവേ കുതോ ഗുണാഃ ..
ഇതി തന്മയമേവൈതത്സർവം സ്ഥാവരജംഗമമ് .. 44-38 ..
പ്രലീയതേ ചോദ്ഭവതി തസ്മാന്നിർദ്ദിശ്യതേ തഥാ ..
യേന പശ്യതി തച്ചക്ഷുഃ ശൃണോതി ശ്രോത്രമുച്യതേ .. 44-39 ..
ജിഘ്രതി ഘ്രാണമിത്യാഹുഃ രസം ജാനാതി ജിഹ്വയാ ..
ത്വചാ സ്പർശയതി സ്പർശം ബുദ്ധിർവിക്രിയതേ സകൃത് .. 44-40 ..
യേന പ്രാർഥയതേ കിംചിത്തദാ ഭവതി തന്മനഃ ..
അധിഷ്ടാനാത്തു ബുദ്ധേർഹി പൃഥഗർഥാനി പംചധാ .. 44-41 ..
ഇംദ്രിയാണീതി താന്യാഹുസ്താന്യദൃശ്യോഽധിതിഷ്ടതി ..
പുരുഷേ തിഷ്ടതീ ബുദ്ധിസ്ത്രിഷു ഭാവേഷു വർതതേ .. 44-42 ..
കദാചില്ലഭതേ പ്രീതിം കദാചിദുപശോചതി ..
ന സുഖേന ന ദുഃഖേന കദാചിദപി വർതതേ .. 44-43 ..
ഏവം നരാണാം മനസി ത്രിഷു ഭാവേഷു വർതതേ ..
സേയം ഭാവാത്മികാ ഭാവാംസ്ത്രീനേതാനതിവർതതേ .. 44-44 ..
സരിതാം സാഗരോ ഭർതാ വേലാനാമിവ വാരിധിഃ ..
അതിഭാവഗതാ ബുദ്ധിർഭാവൈർമനസി വർതതേ .. 44-45 ..

വർതമാനോ മുനിസ്ത്വേവം സ്വഭാവമനുവർതതേ ..

ഇംദ്രിയാണി ഹി സർവാണി പ്രവർതയതി സാ സദാ .. 44-46 ..

പ്രീതിഃ സത്ത്വം രജഃ ശോകസ്തമഃ ക്രോധസ്തു തേ ത്രയഃ ..

യേ യേ ച ഭാവാ ലോകേऽസ്മിൻസർവേ ഷ്വേതേഷു വൈ ത്രിഷു .. 44-47 ..

ഇതി ബുദ്ധിഗതാഃ സർവാ വ്യാഖ്യാതാസ്തവ ഭാവനാഃ ..

ഇംദ്രിയാണി ച സർവാണി വിജേതവ്യാനി ധീമതാ .. 44-48 ..

സത്ത്വം രജസ്തമസ്ചൈവ പ്രാണിനാം സംശ്രിതാഃ സദാ ..

ത്രിവിശ്വാവേദനാശ്ചൈവ സർവസത്ത്വേഷു ദൃശ്യതേ .. 44-49 ..

സാത്ത്വികീ രാജസീ ചൈവ താമസീ ചേതി മാനദ ..

സുഖസ്പർശഃ സത്ത്വഗുണോ ദുഃഖസ്പർശോ രജോഗുണഃ .. 44-50 ..

തമോഗുണേന സംയുക്തൗ ഭവതോ വ്യാവഹാരികൗ ..

തവ യത്പ്രീതിസംയുക്തം കായേ മനസി വാ ഭവേത് .. 44-51 ..

വർതതേ സാത്ത്വികോ ഭാവ ഇത്യാചക്ഷീത തത്തഥാ ..

അഥ യദ്ദുഃഖസംയുക്തമപ്രീതികരമാത്മനഃ .. 44-52 ..

പ്രവൃത്തം രജ ഇത്യേവ ജാനീഹി മുനിസത്തമ ..

അഥയന്മോഹസംയുക്തമവ്യക്ത വിഷമം ഭവേത് .. 44-53 ..

അപ്രതർക്യമവിജ്ഞേയം തമസ്തദുപധാരയേത് ..

പ്രഹർഷഃ പ്രീതിരാനംദഃ സുഖം വാ ശാന്തചിത്തതാ .. 44-54 ..

കഥംചിദഭിവർതന്ത ഇത്യേതേ സാത്ത്വികാ ഗുണാഃ ..

അതുഷ്ടിഃ പരിതാപശ്ച ശോകോ ലോഭസ്തഥാ ക്ഷമാ .. 44-55 ..

ലിംഗാനി രജസസ്താനി ദൃശ്യംതേ ദേഹഹേതുഭിഃ ..

അപമാനസ്തഥാ മോഹഃ പ്രമാദഃ സ്വപ്നതംദ്രിതേ .. 44-56 ..

കഥംചിദഭിവർതംതേ വിവിധാസ്താമസാ ഗുണാഃ ..

ദൂഷണം ബഹുധാഗാമി പ്രാർഥനാസംശയാത്മകമ് .. 44-57 ..

മനഃ സ്വനിയതം യസ്യ സ സുഖീ പ്രേത്യചേഹ ച ..

സത്ത്വക്ഷേത്രജ്ഞയോരേതദന്തരം യസ്യ സൂക്ഷ്മയോഃ .. 44-58 ..

സൃജതേഹി ഗുണാനേക ഏകോ ന സൃജതേ ഗുണാൻ ..

മശകോദുംബരൗ വാപി സംപ്രയുക്തൗ യഥാ സദാ .. 44-59 ..

അന്യോന്യമേതൗ സ്യാതാം ച സപ്രംയോഗസ്തഥോഭയോഃ ..

പൃഥഗ്ഭൂതൗ പ്രകൃത്യാ തൗ സപ്രംയുക്തൗ ച സർവദാ .. 44-60 ..

യഥാ മത്സ്യോ ജലം ചൈവ സംപ്രയുക്തോ തഥൈവ തൗ ..

ന ഗുണാ വിദുരാത്മാനം സ ഗുണാന്വേത്തി സർവശഃ .. 44-61 ..

പരിദ്രഷ്ടാ ഗുണാനാം തു സംസ്ത്രഷ്ടാ മന്യതേ തഥാ ..

ഇന്ദ്രിയസ്തു പ്രദീപാർഥം കുരുതേ ബുദ്ധിസത്തമൈഃ .. 44-62 ..

നിർവിചേഷ്ടൈരജാനദ്ഭിഃ പരമാത്മാ പ്രദീപവാൻ ..

സൃജതേ ഹി ഗുണാൻസത്ത്വം ക്ഷേത്രജ്ഞഃ പരിപശ്യതി .. 44-63 ..

സംപ്രയോഗസ്തയോരേഷ സത്ത്വക്ഷേത്രജ്ഞയോർധ്രുവമ് ..

ആശ്രയോ നാസ്തി സത്ത്വസ്യ ക്ഷേത്രജ്ഞസ്യ ച കശ്ചന .. 44-64 ..

സത്ത്വം മനഃ സംസൃജതേ ന ഗുണാന്വൈ കദാചന ..

രശ്മീംസ്തേഷാം സ മനസാ യദാ സമ്യങ്നിയച്ഛതി .. 44-65 ..

തദാ പ്രകാശതേഽസ്യാത്മാ ഘടേ ദീപോ ജ്വലന്നിവ ..

ത്യക്ത്വാ യഃ പ്രാകൃതം കർമ നിത്യമാത്മരതിർമുനിഃ .. 44-66 ..

സർവഭൂതാത്മഭൂസ്തസ്മാത്സ ഗച്ഛേദുത്തമാം ഗതിമ് ..

യഥാ വാരിചരഃ പക്ഷീ സലിലേന ന ലിപ്യതേ .. 44-67 ..

ഏവമേവ കൃതപ്രജ്ഞോ ഭൂതേഷു പരിവർതതേ ..

ഏവം സ്വഭാവമേവൈതത്സ്വബുദ്ധ്യാ വിഹരേന്നരഃ .. 44-68 ..

അശോചന്നപ്രഹൃഷ്യംശ്ച സമോ വിഗതമത്സരഃ ..

ഭാവയുക്ത്യാ പ്രയുക്തസ്തു സ നിത്യം സൃജതേ ഗുണാൻ .. 44-69 ..

ഊർണനാഭിര്യഥാ സൂത്രം വിജ്ഞേയാസ്തംതുവദ്ഗുണാഃ ..

പ്രധ്വസ്താ ന നിവർതംതേ നിവൃത്തിർനോപലഭ്യതേ .. 44-70 ..

പ്രത്യക്ഷേണ പരോക്ഷം തദനുമാനേന സിദ്ധ്യതി ..

ഏവമേകേ വ്യവസ്യംതി നിവൃത്തിരിതി ചാപരേ .. 44-71 ..

ഉഭയം സംപ്രധാര്യൈതദ്വ്യവസ്യേത യഥാമതി ..

ഇതീമം ഹൃദയഗ്രഥിം ബുദ്ധിചിന്താമയം ദൃഢമ് .. 44-72 ..

വിമുച്യ സുഖമാസീത ന ശോചേച്ഛിന്നസംശവഃ ..

മലിനാഃ പ്രാൺനുയുഃ ശുദ്ധിം യഥാ പൂർണാം നദീം നരാഃ .. 44-73 ..

അവഗാഹ്യ സുവിദ്വാംസോ വിദ്ധി ജ്ഞാനഭിദേ തഥാ ..

മഹാനദ്യാ ഹി പാരജ്ഞസ്തപ്യതേ ന തരന്യഥാ .. 44-74 ..

ന തു തപ്യതി തത്ത്വജ്ഞഃ കുലജ്ഞസ്തു തരത്യുത ..

ഏവം യേ വിദുരധ്യാത്മം കൈവല്യം ജ്ഞാനമുത്തമമ് .. 44-75 ..

ഏവം ബുദ്ധാ നരഃ സർവോ ഭൂതാനാമഗതിം ഗതിമ് ..

അവേക്ഷ്യ ച ശനൈർബുദ്ധ്യാ ലഭതേ ച ശമം തതഃ .. 44-76 ..

ത്രിവർഗോ യസ്യ വിദിതഃ പ്രേക്ഷ്യ യശ്ച വിമുംചതി ..

അന്വിഷ്യ മനസാ യുക്തസ്തത്ത്വദർശീ നിരുത്സുകഃ .. 44-77 ..

ന ചാത്മാ ശക്യതേ ദ്രഷ്ടുമിംദ്രിയേഷു വിഭാഗശഃ ..

തത്ര തത്ര വിസൃഷ്ടേഷു ദുർവാപേഷ്വകൃതാത്മാഭിഃ .. 44-78 ..

ഏതദ് ബുദ്ധാ ഭവേദ് ബുദ്ധഃ കിമന്യദ് ബുദ്ധലക്ഷണമ് ..

വിജ്ഞായ തദ്ധി മന്യന്തേ കതകൃത്യാ മനീഷിണഃ .. 44-79 ..

ന ഭവതി വിദുഷാം തതോ ഭയം യദവിദുഷാം സുമഹദ്ഭയം ഭവേത് ..

നഹി ഗതിരധികാസ്തി കസ്യചിത്സതി ഹി ഗുണേപ്രവദത്യതുല്യതാമ് .. 44-80 ..

യഃ കരോത്യനഭിസംധിപൂർവകം തച്ച നിർദഹതി യത്പുരാകൃതമ് ..

നാപ്രിയം തദുഭയം കുതഃ പ്രിയം തസ്യ തജ്ജനയതീഹ കുർവതഃ .. 44-81 ..

ലോകമായുരഭിസൂയതേ ജനസ്തസ്യ തജ്ജനയതീഹ കുർവംതഃ ..

തത്ര പശ്യ കുശലാന്ന ശോചതേ ജായതേ യദി ഭയം പദം സദാ .. 44-82 ..

ഭരദ്വാജ ഉവാച ..

ധ്യാനയോഗം സമാചക്ഷ്വ മഹ്യം തത്പദസിദ്ധയേ ..

യജ്ജ്ഞാത്വാ മുച്യതേ ബ്രഹ്മന്നരസ്ത്രിവിധതാപതഃ .. 44-83 ..

ഭൃഗുരുവാച ..

ഹംത തേ സംപ്രവക്ഷ്യാമി ജ്ഞാനയോഗം ചതുർവിധമ് ..

യം ജ്ഞാത്വാ ശാശ്വതീം സിദ്ധിം ഗച്ഛന്തീഹ മഹർഷയഃ .. 44-84 ..

യഥാ സ്വനുഷ്ഠിതം ധ്യാനം തഥാ കുർവന്തി യോഗിനഃ ..

മഹർഷയോ ജ്ഞാനതൃപ്താ നിർവാണഗതമാനസാഃ .. 44-85 ..

നാവർതംതേ പുനശ്ചാപി മുക്താഃ സംസാരദോഷതഃ ..

ജന്മദോഷപാരിക്ഷീണാഃ സ്വഭാവേ പര്യവസ്ഥിതാഃ .. 44-86 ..

നിർദ്വന്ദ്വാ നിത്യസത്ത്വസ്ഥാ വിമുക്താ നിഷ്പരിഗ്രഹാഃ ..

അസംഗാന്യ വിധാദീനി മനഃ ശാംതികരാണി ച .. 44-87 ..

തത്ര ധ്യാനേന സംക്ലിഷ്ടമേകാഗ്രം ധാരയേന്മനഃ ..

പിംഡീകൃത്യേന്ദ്രിയഗ്രാമമാസീനഃ കാഷ്ഠവന്മുനിഃ .. 44-88 ..

ശബ്ദം ന വിംദേച്ഛ്രോത്രേണ ത്വചാ സ്പർശം ന വേദയേത് ..

രൂപം ന ചക്ഷുഷാ വിംദ്യാജ്ജിഹ്വയാ ന രസാംസ്തഥാ .. 44-89 ..

ഘ്രേയാണ്യപി ച സർവാണി ജഹ്യാദ്ധ്യാനേന തത്ത്വവിത് ..

പംചവർഗപ്രമാഥീനി നേച്ഛേച്ചൈതാനി വീര്യവാൻ .. 44-90 ..

തതോ മനസി സംഗൃഹ്യ പംചവർഗം വിചക്ഷണഃ ..

സമാദധ്യാന്മനോ ഭ്രാംതമിന്ദ്രിയൈഃ സഹ പഞ്ചഭിഃ .. 44-91 ..

വിസഞ്ചാരി നിരാലമ്ബം പംചദ്വാരം ബലാബലമ് ..

പൂർവധ്യാനപഥേ ധീരഃ സമാദധ്യാന്മനസ്ത്വരാ .. 44-92 ..

ഇന്ദ്രിയാണി മനശ്ചൈവ യദാ പിണ്ഡീകരോത്യയമ് ..

ഏഷ ധ്യാനപഥഃ പൂർവോ മയാ സമനുവർണിതഃ .. 44-93 ..

തസ്യ തത്പൂർവസംരുദ്ധ ആത്മഷഷ്ഠമനംതരമ് ..

സ്ഫുരിഷ്യതി സമുദ്ഭ്രാംതാ വിദ്യുദമ്ബുധരേ യഥാ .. 44-94 ..

ജലബിംദുര്യഥാ ലോലഃ പർണസ്ഥഃ സർവതശ്ചലഃ ..

ഏവമേവാസ്യ ചിത്തം ച ഭവതി ധ്യാനവർത്മനി .. 44-95 ..

സമാഹിതം ക്ഷണം കിംജിദ്ധ്യാനവർത്മനി തിഷ്ഠതി ..

പുനർവായുപഥം ഭ്രാംതം മനോ ഭവതി വായുവത് .. 44-96 ..

അനിർവേദോ ഗതക്ലേശോ ഗതതംദ്രോ ഹ്യമത്സരീ ..

സമാദധ്യാത്പുനശ്ചേതോ ധ്യാനേന ധ്യാനയോഗവിത് .. 44-97 ..

വിചാരശ്ച വിതർകശ്ച വിവേകശ്ചോപജായതേ ..

മുനേഃ സമാധിയുക്തസ്യ പ്രഥമം ധ്യാനമാദിതഃ .. 44-98 ..

മനസാ ക്ലിശ്യമാനസ്തു സമാധാനം ച കാരയേത് ..

ന നിർവേദം മുനിർഗച്ഛേത്കുര്യാദേവാത്മനോ ഹിതമ് .. 44-99 ..

പാംശുഭസ്മകരീഷാണാം യഥാ വൈ രാശയശ്ചിതാഃ ..

സഹസാ വാരിണാ സിക്താ ന യാംതി പരിഭാവനാഃ .. 44-100 ..

കിംചിത് സ്നിഗ്ധം യഥാ ച സ്യാച്ഛുഷ്കം ചൂർണമഭാവിതമ് ..

ക്രമേണ തു ശനൈർഗച്ഛേത്സർവം തത്പരിഭാവനമ് .. 44-101 ..

ഏവമേവേന്ദ്രിയഗ്രാമം ശനൈഃ ശം പരിഭാവയേത് ..

സംഹരേത്ക്രമശശ്ചൈവ സമ്യക് തത്പ്രശമിഷ്യതി .. 44-102 ..

സ്വയമേവ മനശ്ചൈവം പംചവർഗം മുനീശ്വര ..

പൂർവം ധ്യാനപഥേ സ്ഥാപ്യ നിത്യയോഗേന ശാമ്യതി .. 44-103 ..

ന തത്പുരുഷകാരേണ ന ച ദൈവേന കേനചിത് ..

സുഖമേഷ്യതി തത്തസ്യ യദേവം സംയതാത്മനഃ .. 44-104 ..

സുഖേന തേന സംയുക്തോ രംസ്യതേ ധ്യാനകർമണി ..

ഗച്ഛംതി യോഗിനോ ഹ്യേവം നിർവാണം തു നിരാമയമ് .. 44-105 ..

സനംദന ഉവാച ..

ഇത്യുക്തോ ഭൃഗുണാ ബ്രഹ്മൻഭരദ്വാജഃ പ്രതാപവാൻ ..

ഭൃഗും പരമധർമാത്മാ വിസ്മിതഃ പ്രത്യപൂജയത് .. 44-106 ..

ഏഷ തേ പ്രസവോ വിദ്വൻ ജഗതഃ സംപ്രകീർതിതഃ ..

നിഖിലേന മഹാപ്രാജ്ഞ കിം ഭൂയഃ ശ്രോതുമിച്ഛസി .. 44-107 ..

ഇതി ശ്രീബൃഹന്നാരദീയപുരാണേ ദ്വിതീയപാദേ ചതുശ്ചത്വാരിംശത്തമോഽധ്യായഃ .. 44 ..